

140 - 200 STUNDEN YOGA IMMERSION / TEACHER TRAINING mit Michela Montalbetti und Elisa Malinverni Casa Corvo Tessin



IMMERSION ODER TEACHER TRAINING?

Du wählst. Mit den Modulen 1 bis 3 (140 Stunden im Total) legen wir die Basis für eine tiefere individuelle Yoga Praxis, fundierte Kenntnisse von Anatomie, Geschichte und Philosophie, Meditation, Pranayama (Atem Techniken), Subtiler Körper, usw.



Als Option kannst Du noch dazu das 4. Modul absolvieren. Dann lernst Du dazu Skills die dich im Yoga Unterricht unterstützen und am Ende bekommst Du das 200 hr TT Zertifikat von Yoga Alliance.

Alle Module werden als "residencial" im schönen Casa Corvo bei Lugano durchgeführt. Die Teilnehmer übernachten vor Ort und erhalten während der Trainingseinheiten köstliche vegetarische Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen).

DATEN

Modul 1 - 6. - 9. November 2025 (4 Tage)

Modul 2 - 26. - 29. März 2026 (4 Tage)

Modul 3 - 4. - 7. Juni 2026 (4 Tage)

Zwischen den Modulen, **Online Selbststudium (in deinem eigenen Rhythmus), Fächer:**

- Geschichte und Philosophie, ca. 22 Stunden

- Grundlagen der Anatomie, ca. 12 Stunden

plus regelmässige Zoom meet-ups und 3 Online Tests, ca. 15 Stunden

Modul 4 - 29. Juli - 2. August 2026 (5 Tage)

ORT UND ZEIT

Die Ausbildung findet in der Casa Corvo im Tessin statt. Ein Teil der Lektionen ist online (ca. 45 Stunden live und pre-recorded)
Zeiten 8.00-17.30-18* jeden Tag mit Tee und Mittagspausen



INVESTMENT

Module 1 bis 3 (Preis für 3 Module): 2900 CHF

Modul 4 (TT Modul): 980 CHF

Dazu

Unterkunft + Mahlzeiten (Lunch+Dinner)

Module 1-3 450 CHF pro Modul (4 Nächte, 4 Lunch & 3 Dinner, alles Vegi)

Modul 4 565 CHF (5 Nächte, 5 Lunch & 4 Dinner, alles Vegi)

Unterkunft im Doppelzimmer mit Anreise am Abend zuvor. EZ Zuschlag:35 CHF pro Nacht.



TEACHER UND YOGA STIL

Teacher: Michela Montalbetti, mehr info auf www.michelayoga.com

Elisa Malinverni

Patrizia Borsa

Stil: Hatha Yoga und Flow Yoga

Sprache: Die Ausbildung ist auf Deutsch.

DIPLOM

Module 1 bis 3: Zertifikat zur 140 Stündige Yoga Immersion

Mit Modul 4: "200hr Yoga Teacher Training" nach [Yoga Alliance®](http://YogaAlliance.com).

INHALTE PRO MODUL

Modul 1 (32 Stunden Donnerstag bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2 Stunden pro Tag = 8 Stunden) (Michela Montalbetti & Elisa Malinverni)
- ❖ Sonnengrüsse: A, B und Klassisch (ca. 4 Stunden) (Michela Montalbetti & Elisa Malinverni)
- ❖ Yoga Posen: Alignement, Varianten, Anpassungen (Teil 1) (ca. 14 Stunden)
- ❖ Eigene Yoga Praxis etablieren Teil 1 (ca. 2 Stunden) (Michela Montalbetti & Elisa Malinverni)
- ❖ Abend Praxis, Yin / Restorative Yoga (ca. 4 Stunden)

Online Zwischen den Modulen 1 & 2

- ❖ Q&A (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Eigene Yoga Praxis etablieren Teil 2 (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Anatomie Online Selbst-studium (ca. 12 Stunden - pre-recorded)
- ❖ Online Schriftliche Prüfung (ca. 1.5 Stunden)
- ❖ Geschichte des Yoga - Online Kurs - Teil 1 (10 Stunden - pre-recorded)
- ❖ Regelmässige Zoom Meetings (2 Mal im Monat, ca. 1 Stunde je)*

Modul 2 (32 Stunden Donnerstag bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2.2 Stunden pro Tag = 10 Stunden) (Michela Montalbetti)
- ❖ Basics in Sequencing (ca. 3-4 Stunden)
- ❖ Anatomie Q&A, nach dem Online Kurs (ca. 2-3 Stunden)
- ❖ Yoga Posen: Alignement, Varianten, Anpassungen (Teil 2) (ca. 18 Stunden)

Online Zwischen den Modulen 2 & 3

- ❖ Q&A (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche Prüfung (ca. 1.5 Stunden)
- ❖ Geschichte des Yoga Online Kurs - Teil 2 (ca. 10 Stunden - pre-recorded)
- ❖ Regelmässige Zoom Meetings (2 Mal im Monat, ca. 1 Stunde je)*

Modul 3 (32 Stunden Donnerstag bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2.2 Stunden pro Tag = 10 Stunden) (Michela Montalbetti, Elisa Malinverni)
- ❖ Basics in Sequencing (ca. 4 Stunden) (Michela Montalbetti, Elisa Malinverni)
- ❖ Anatomie Q&A, (ca. 1 Stunde) (Michela Montalbetti)
- ❖ Geschichte des Yoga Q&A (ca. 1 Stunde) (Michela Montalbetti)
- ❖ Yoga Posen: Alignment, Varianten, Anpassungen (Teil 3) (ca. 12 Stunden)
- ❖ Meditation Basics (ca. 2 Stunden)
- ❖ Pranyama Basics (ca. 3 Stunden)
- ❖ Sanskrit und Mantra Praxis und Theorie (ca. 3 Stunden) (Elisa Malinverni)

Online nach dem Modul 3

- ❖ Q&A (ca. 2 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche End-Prüfung und Feedback (ca. 1.5 Stunden)

Modul 4 (Teacher Training Modul) (45 Stunden Mittwoch bis Sonntag)

- ❖ Morgen Praxis, Asana Atem Meditation (jeden Morgen ca. 2.2 Stunden, 12 Stunden)
- ❖ Unterricht Basics (ca. 4 Stunden)
- ❖ Sequencing einer Yoga Klasse mit Peak-Pose (ca. 5 Stunden)
- ❖ Teacher Tools (ca. 2 Stunden)
- ❖ Unterricht Praxis (ca. 6 Stunden)
- ❖ Hands-on Adjustments (ca. 4 Stunden)
- ❖ Yoga Unterricht als Job, Ethische Fragen, Marketing, etc. (ca. 5 Stunden)

Online nach dem Modul 4

- ❖ Q&A (ca. 3 Stunden)*
- ❖ Online Schriftliche Schluss-Prüfung und Feedback (ca. 1.5 Stunden)

Alle Online-Kurse mit * gekennzeichnet: auch als Recording verfügbar

ÜBERNACHTUNG UND MAHLZEITEN IN DER CASA CORVO

MODUL 1 + MODUL 2 + MODUL 3 Logistik

4 Nächte in Doppelzimmer pro Modul 220 fr.

7 Mahlzeiten (4 Lunch + 3 Dinner, vegi), plus Snacks, pro Modul 230 fr.

Total pro Modul: 450 fr.

Anreise MI Abend, 1. Dinner selbständig - Abreise SO um 17 Uhr 30

MODUL 4 Logistik

5 Nächte im Doppelzimmer 275 fr.

9 Mahlzeiten (5 Lunch + 4 Dinner, vegi) 290 fr.

Tot für Modul 4: 565 fr.

Anreise DI Abend, 1. Dinner selbständig - Abreise SO um 17 Uhr 30

Für Einzelzimmer, Aufpreis von 35CHF pro Nacht.

Infos und Anmeldung (Anmeldung via Online Anmelde-Formular)

Michela Montalbetti, info@michelayoga.com

